

D コース	E コース	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 (Kcal) たんぱく質 (g)	
		主食およびおかず		血や肉・骨になるもの (赤)	力やねつになるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推 奨 20品目		
全給食日		牛 乳		牛 乳				乳	—		
1月	2火		減量コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン	砂糖 ショートニング 小麦粉	塩 イースト	小麦 乳	—	775	
			みそラーメン (具)	豚肉 赤みそ みそ	米油	きくらげ もやし スイートコーン キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが 豚清湯 淡口 酒 塩 こしょう	小麦	豚肉 大豆 鶏肉		
			ラーメン		米油			みりん しょうゆ 塩 酢 梅酢 酒 香辛料 カラメル色素 パプリカ色素	小麦	—	31.4
			ごぼうのサラダ	糸かまぼこ	三温糖 卵不使用マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	塩 淡口 酢 ケチャップ	小麦	大豆		
2火	3水		白ご飯		米油			—	—	738	
			回鍋肉丼	豚肉 赤みそ	米油 三温糖 でん粉	ピーマン にんじん たけのこ キャベツ 干ししいたけ ねぎ	しょうが 酒 濃口 にんにく オイスター 豆板醤 塩 こしょう 淡口	小麦	豚肉 大豆	26.1	
3水	4木		中華スープ	白身魚とごぼうの団子 豆腐 いとよりたい たら	でん粉	にんじん たまねぎ スイートコーン 小松菜	中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	757	
			白ご飯		米	ごぼう	しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	—	—	26.4	
			いわしおかか煮	いわし かつお節	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆		
			五目きんぴら	厚揚げ	米油 三温糖	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆	26.4	
4木	5金		貝だくさんみそ汁	油揚げ みそ	さつまいも	白菜 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
			コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	塩 イースト	小麦 乳	—	771	
			冬野菜のクリーム煮	とり肉 牛乳 ナチュラルチーズ		白菜 にんじん たまねぎ かぶ グリーンピース	クリームポタージュ (A) 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	鶏肉 大豆		
			いもいもサラダ	大豆 生乳	植物油			小麦 乳	大豆	29.5	
5金	1月		まぐろみず煮	じゃがいも さつまいも 卵不使用マヨネーズ	きゅうり スイートコーン	淡口 塩 こしょう	小麦	大豆			
			まぐろ			塩 野菜エキス	—	—	730		
			寄せ鍋	とり肉 豆腐 糸かまぼこ	マロニー	にんじん 大豆もやし 白菜 ねぎ	かつおだし 酒 みりん 濃口 塩	小麦	鶏肉 大豆		
			大根サラダ	くるま鮎ととり肉の肉団子 とり肉	でん粉 砂糖		塩 コチニール色素	小麦	大豆	26.8	
			みかん	なたね油 鮎	三温糖 いりごま	だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ 塩 香辛料 淡口 酢 香りがまドレッシング	小麦	大豆 こま		
8月	9火		色付きかまぼこ	たら ぼき	でん粉 砂糖 水あめ えごま油	かつおだし 塩 紅麹色素	小麦	大豆			
			チーズパン	脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	チーズパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	塩 イースト	小麦 乳	—	789	
			コーンポタージュスープ	牛乳 ナチュラルチーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん クリームコーン スイートコーン グリンピース	豚清湯 クリームポタージュ (B) 塩 こしょう	小麦 乳	豚肉 大豆	28.7	
			野菜のガーリックソテー	大豆 生乳	植物油		塩	小麦	大豆		
9火	10水		キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ エリンギ	にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆					
			白ご飯		米		—	—	735		
			チキンカレー	とり肉	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ 青豆	にんにく チキンスープ デミグラス カレーN Fカレー 米粉のカレー クスター	小麦	鶏肉 大豆	26.2	
10水	11木		イタリアンサラダ	魚そうめん	三温糖	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	酢 淡口 塩 こしょう イタリアンドレッシング	小麦	大豆		
			白ご飯	魚肉	でん粉 水あめ 砂糖 紅花油		塩 みりん	—	—		
			青さ入りホキフライ	青さ入りホキフライ	米油			小麦	大豆	767	
			ほうれんそうのソテー	ほうれんそう	パン粉 小麦粉 でん粉		塩 香辛料	小麦	大豆		
11木	12金		スキージ	大豆 魚肉	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	塩	—	大豆	27.9	
			スキージ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	さつまいも	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	しょうが	—	豚肉 大豆		
			減量コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン	砂糖 ショートニング 小麦粉	塩 イースト	小麦 乳	—	772	
			切干大根入りスパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ		塩 ケチャップ ウスター 赤ワイン こしょう	小麦	豚肉 大豆		
12金	8月		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり	三温糖	にんじん きゅうり 糸かんでん	淡口 酢 日向夏ドレッシング	小麦	大豆	30.5	
			わかめごはん	わかめ	米 砂糖		かつおだし 塩 紅麹色素	小麦	大豆		
			おでん	とり肉 昆布 厚揚げ	じゃがいも 三温糖	大根 にんじん こんにゃく	かつおだし 濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	714	
			おでん	揚げボール	たら	でん粉 砂糖 なたね油	塩	小麦	大豆		
15月	16火		野菜とツナのサラダ	たら いとよりたい 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	にんじん たまねぎ ごぼう	塩	小麦	大豆	29.5	
				三温糖 卵不使用マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン	酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆			
			まぐろ水煮			塩 野菜エキス					
16火	17水		減量米粉パン	脱脂粉乳	米粉パン	米粉 小麦 砂糖 ショートニング	塩 イースト	小麦 乳	—	784	
			五目うどん	大豆	うどん		煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆		
			大豆といりこの揚げ煮	大豆 かえりちりめん	さつまいも でん粉 米油 三温糖		塩 コチニール色素	小麦	大豆	36.7	
			白ご飯		米		濃口	小麦	大豆		
17水	18木		煮しめ	とり肉 厚揚げ 昆布	さといも 三温糖	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	煮干しだし チキンスープ 濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	721	
			白菜の塩昆布あえ	揚げボール	たら	にんじん たまねぎ ごぼう	塩	小麦	大豆		
			白ご飯	揚げボール	たら	にんじん たまねぎ ごぼう	塩	小麦	大豆		
			サイコロステーキ	牛肉	三温糖 でん粉	たまねぎ しめじ エリンギ	塩 酒 にんにく 濃口 みりん 酢	小麦	牛肉 大豆	864	
18木	19金		フライドポテト	植物油	ナチュラポテト		野菜ブイヨン 塩	—	—		
			ジュリアンスープ	じゃがいも	植物油			小麦	大豆	26.0	
			ジュリアンスープ	ベーコン	油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	野菜ブイヨン 塩 淡口 こしょう	小麦	豚肉 大豆		
				豚肉	砂糖 水あめ		塩	小麦 乳	—		
19金	15月		黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン	黒砂糖 砂糖 ショートニング 小麦粉	塩 イースト	小麦 乳	—	760	
			パスタ入りブイベース	パスタ	シェルフカローニ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	にんにく カレー粉 野菜ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン ケチャップ	小麦	いか 大豆		
			グリーンサラダ	三温糖		きゅうり キャベツ ブロッコリー	淡口 酢 青じそドレッシング	小麦	大豆	32.1	
			クリスマスケーキ (いちご)	豆乳 大豆	砂糖 水あめ 植物油 米粉 でん粉	いちご	紅麹色素	—	大豆		
22月	23火		白ご飯		米			—	—	730	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 赤みそ 豆腐	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆	28.3	
			もやしのナムル		いりごま 三温糖 ごま油	緑豆もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	にんにく 淡口 酢	小麦	ごま 大豆		
								—	—		
23火	24水		コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン	小麦粉 砂糖 ショートニング	塩 イースト	小麦 乳	—	810	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト	野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	—	豚肉 大豆		
			チーズサラダ	ナチュラルチーズ	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口 塩 こしょう フレンチドレッシング	乳 小麦	大豆	34.5	
			白ご飯		米			—	—		
24水	22月		かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 油揚げ	三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ 青豆	濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	733	
			豆乳みそ汁	厚揚げ みそ	豆乳	大根 しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆	27.7	
			白ご飯	大豆	水あめ		塩	—	—		
			ごまみそ煮	揚げボール	たら	にんじん たまねぎ ごぼう	塩	小麦	豚肉 大豆 ごま		
24水	22月		ゆずあえ	ゆず	三温糖	白菜 にんじん ほうれんそう ゆず	淡口 酢	小麦	大豆	766	
			白ご飯		米			—	—		
			中華丼	とり肉 油揚げ	でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン キャベツ きくらげ 青豆	しょうが チキンスープ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう 淡口	小麦	鶏肉 大豆	27.0	
			大学芋		さつまいも 米油 水あめ 三温糖		濃口	小麦	大豆	811	

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※食物アレルギーの表示について：都城学校給食センターの献立表は、アレルギー表示義務8品目（★印）、アレルギー表示推奨20品目（☆印）のみの表示です。各献立、使用食材等で御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。（0986-23-2617）

使用予定物資の生産状況等により、献立内容が変更になる場合があります。



お知らせ

※8日(月)～12日(金)の青さ入りホキフライには、魚の骨が残っている場合があります。気を付けて食べてください。
※22日(月)～24日(水)の大学芋はのどに詰まらない様、ひとくちずつゆっくりよくかんで食べてください。

今月の調味料等

淡口 (しょうゆ)	濃口 (しょうゆ)
小麦 大豆 塩	大豆 小麦 塩
みそ	赤みそ
大豆 大麦 塩	大豆 大麦 塩
酒	みりん
米 米麹 砂糖 塩 水あめ	もち米 米麹 砂糖

中華だし (の素)
塩 でん粉 砂糖 にんにく粉 白米粉 しょうが粉 植物油 香辛料
チキンスープ
鶏肉
ウスター (ソース)
砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カラメル色素

赤ワイン	白ワイン
赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素	白ワイン 塩 砂糖

豚清湯 (ガラスープ)
豚肉 大豆

デミグラス (ソース)
小麦粉 ラード トマト たまねぎ 鶏肉 にんじん 砂糖 でん粉 植物油 香辛料

クリームポタージュ (R)
小麦粉 植物油 脱脂粉乳 塩 砂糖 全粉乳 たまねぎ かぼちゃ 豚肉 乳 大豆 豚肉 でん粉 香辛料 カロチン色素

クリームポタージュ (A)
小麦粉 乳 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉

丸鶏がらスープ
塩 たまねぎ にんじん キャベツ しょうが チキンエキス

フレンチドレッシング
砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう

青じそドレッシング
酢 しょうゆ 塩 かつおだし 青じそ 小麦 大豆

野菜ブイヨン
塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油 香辛料

カレー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ 砂糖 塩 カレー粉 さつまいも粉 トマト粉 たまねぎ粉 カラメル色素 香辛料

Fカレー (フレーク)
小麦粉 ラード 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ にんにく トマト 大豆 香辛料 カラメル色素 パーム油

米粉のカレー (ルー)
米粉 砂糖 ラード カレー粉 塩 たまねぎ粉 トマト にんにく粉 カラメル色素 パーム油

イタリアンドレッシング
なたね油 酢 砂糖 塩 酒 たまねぎ 米油 香辛料 でん粉 トマト

卵不使用マヨネーズ
植物油 水あめ 砂糖 塩 酢 でん粉 大豆 香辛料

(トマト) ケチャップ
トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料

日向夏ドレッシング
なたね油 大豆油 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ からし

オイスター (ソース)
カキ 砂糖 酢 塩 でん粉 カラメル色素

豆板醤
唐がらし そら豆 塩 酒

香りがまドレッシング
なたね油 ごま油 砂糖 水あめ 酢 塩 ごま

麻婆豆腐の素
しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ ラーゼン

塩麹
米 塩 麹菌

野菜ジュース
トマト にんじん めかばつ ケール ビーマン ビート ほうれん草 ブロッコリー あしたば チンゲンサイ 小松菜 かぼちゃ パセリ クレソン アスパラガス セロリ しょうが とうもろこし ごぼう グリンピース 紫いも キャベツ レタス たまねぎ 大根 紫キャベツ 赤しそ カリフラワー なず 白菜 レモン果汁

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

シチュー (フレーク)N
でん粉 パーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉